

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2020 (talvi-kevät)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

**Hämeenkatu 5 A 5, 3. krs,
15110 Lahti** (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi
Puh. (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Toimistoaika

maanantaisin klo 9–13

Toimisto suljettu:

joululoma ja muutto
18.12.2019–10.1.2020
talviloma 24.2.–1.3.2020 (vko 9)
pääsiäinen 10.–13.4.2020
helatorstai 21.–22.5.2020
kesäloma 18.6.–9.8.2020

Tilitoimisto

Tilitoimisto Talouspro Oy
Sirikka Paakkanen
sirikka.paakkanen@talouspro.fi
Puh. (03) 878 9020

Hallituksen puheenjohtaja

Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

Rahastonhoitaja

Marja-Leena Alho
marja-leena.alho@phnet.fi

Markkinakahvi-isäntä ja -emäntä

Antero ja Iris Vavuli

Markkinakahvitirehtööri

Jouko Alho

Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus

Toiminnanjohtaja,

Vastaava Muistiluotsiohjaaja
Virpi Veijanen, p. 044 741 0038
virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Nina Reimari, p. 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Petra Behm, p. 044 727 3010
petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Sari Sutela, p. 044 304 3001
sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	5
Muistiluotsin tervehdys	8
Muistiyhdistyksen ilontuojat	10
Muistiammattilaiset yhteistyössä	12
Lahden kaupungin vanhusneuvostolla on kädet täynnä töitä	16
Dilakortteli osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollistajana.....	18
Muistiluotsi Uudellamaalla	22
Muistiliiton toiminnanjohtaja.....	24
Kiitämme Muistivaikuttajaamme	26
Runonurkka	28
Kauden toimintaa.....	30
Aivoterveystä arkipäivää.....	36
Aivojumppa	38
Iriksen keittiössä	42
Ajankohtaista asiaa	41

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2019, painos 850 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy
kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 25 € / vuosi.** Liity jäseneksi s. 46.

UUDISTUKSIA!

Kädessäsi on uudistunut Muistike-lehti.

Lehdessä jutturakenne ja tutut otsikot ovat säilyneet. Muutos aiempaan löytyy lehden loppuosan tapahtumakalenterista. Kalenteri on nyt irroitettu erilliseksi vihkoseksi, josta on helpompi katsoa, mitä toimintaa on tarjolla niin omassa kunnassa kuin yleisestikin. Hyviä lukuhetkiä!

KEVÄTKOKOUS

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 5 A 5, torstaina 2.4.2020 klo 18.00.



Puheenjohtajan tervehdys!

Joulunalus on muistiyhdistyksellä yleensä aina erityisen jännittävää aikaa. Jouluvalmistelujakaan ei malta kunnolla aloittaa ennen, kuin STEAn rahoitusehdotukset ovat tulleet. Muistiyhdistyksen pyörii vapaaehtoisvoimin, mutta päivittäistä työtä meillä tehdään STEAn rahoituksen turvin. Muistiluotsi on tämän päivittäisen tekemisen ydin ja sille on olemassa jatkuva rahoitus. Me tosin tekisimme mielellämme vielä paljon enemmän ja hienoja ajatuksia lähetetään hakemusten muodossa joka vuosi STEA:lle. Viimeksi tällaisella rahoituksella rakennettiin ja ylläpidettiin aivotreenit toimintaa. Tälle toiminnalle toivosisimme erityisesti jatkorahoitusta.

Perinteisesti päätökset tulevat ennen joulua ja muutama päivä ennen h-hetkeä tunnelma toimistolla on aina positiivisen jännittynyt. Uskotaan omiin ideoihin ja hakemuksiin. Halutaan lisää vaikuttavaa muistityötä Päijät-Hämeeseen. Samalla väistämättä mietitään sitä, että ollaanko tänä vuonna valittujen joukossa. Nämä pari päivää tehdään töitä yleensä peukut pystyssä. Tänä vuonna toivottavasti päätökset tulevat ajoissa, jotta peukalot saadaan vapautettua muuttotöihin.

Muistiyhdistys nimittäin muuttaa uusiin tiloihin. Onneksi ei kauas, vaan samaan, jo tuttuun taloon asetutaan. Siirrymme kerrosta ylemmäksi, jossa on meille tarkoituksenmukaisemmat tilat ensi vuoden toiminnalle. Vaikka muuttomatka ei ole pitkä, niin tekemistä riittää, jotta vuosi 2020 päästään aloittamaan uudessa toimistossa. Tammikuun ryhmät taitavat alkaa sitten tupaantuliaisten merkeissä.

Tuon tässä samalla terveisiä muistiyhdistyksen syyskokouksesta. Ensi vuoden suunnitelmat ovat hyvällä tolalla ja aika lailla vanha jengi jatkaa hallitustyöskentelyä vapaaehtoisperiaatteella. Pitkäkestoinen sitoutuminen ja vastuunotto on tärkeää, jotta tätä toimintaa voidaan viedä luotettavasti eteenpäin. Taitaa yhdellä hallituksen jäsenistä alkaa jo 32. vuosi tässä hallituksessa. Uuttakin hallitukseen saatiin ensi vuodeksi, kun Tiina Rantanen Geriatriesta keskuksesta tulee mukaan joukkoon. Toivotan Tiinan tervetulleeksi porukkaan ja samalla kiitän jäseniä luottamuksesta, sillä saan kunnian jatkaa tämän yhdistyksen peräsimessä. Koen tämän itselle hyvin merkitykselliseksi ja mielekkääksi vapaaehtoistyön muodoksi.

Toivotan kaikille mukavaa ja muistorikasta uutta vuotta 2020 ja Muistikkeen hengen mukaisesti muistuttelen: Muistakaa painaa hississä ensi vuonna kerrosta ylemmäksi. Muistin ”uusi koti” löytyy sieltä!

Jussi Waajakoski

Muistiyhdistys muuttaa!

Yhdistyksen toimisto säilyy samassa rakennuksessa, mutta muutamme vuoden vaihteessa kerrosta ylemmäs.

Uudet toimitilat ovat käytössämme
1.1.2020 alkaen.

Toimitilamme löytyvät jatkossa kolmannelta kerroksesta ja postiosoitteemme on Hämeenkatu 5 A 5.



Vapaaehtoistoiminnan voimaa!

Vuosi 2019 on marraskuussa, kun tätä Muistiluotsin tervehdystä kirjoitan. Vuosi on ollut monella lailla haasteita asettava, Aivotreenit- hanke päättyi ja sen myötä



Kuulumiset

yhdistyksellämme on kaksi työntekijää, huippuammattilaista, vähemmän tekemässä työtä tämän maakunnan muistityön parissa. Tässä kohtaa odottelemme vuoden 2020 rahoituspäätöksiä, ja katsomme luottavaisena tulevaan. Maakunnassa on tehty tänä vuonna kaikesta huolimatta hienoa työtä ja olemme pystyneet tarjoamaan keskuksen toimintoja monelle muistiperheelle.

Muistiluotsi asiantuntija tukikeskuksen yksi työn muoto on vapaaehtoistoiminnan koordinoiti. Koordinoiti sisältää mm. vapaaehtoistojien rekrytoinnin, kouluttamisen, ohjaamisen ja virkistystyön ja työnohjauksellisen tuen järjestämisen. Muistiluotsissa toimii tällä hetkellä vapaaehtoisia yhteensä noin 50 henkilöä. Vuonna 2018 vapaaehtoiset tekivät yhteensä 2200 tuntia vapaaehtoistyötä järjestöllemme. Vapaaehtoistoiminnan asiakastyytyväisyyden keskiarvo on tällä hetkellä 9,8. Vapaaehtoisten ohjaamisryhmissä on käyntikertoja tammi-syyskuussa 572 kpl ja vapaaehtoistoiminnan pääasiallinen kohderyhmä ovat muistisairaat.

Vapaaehtoiset voivat olla niitä, jotka käyvät yhden kerran vuoden aikana auttamassa esimerkiksi infopisteen

Markkinapäivän muistikahvilatunnelmia ruotsalaisuuden päivänä.

Kuulumiset

pystyttämisessä. Tai he toimivat muistisairaana MuistiKaverina. Tai kulkevat Muistiluotsin työntekijän mukana keittämässä kahvia Muistikahviloissa ympäri maakuntaa. Tai hoitavat Aionon Tuvan kahvinkeittoa, ohjaavat Aivotreeniryhmää, vertaisryhmää tai neulovat sukkaa Tai postittavat jäsenlehteä. Ja on myös niitä, jotka tekevät vuoden aikana kaikkea edellä mainittua ja vielä paljon muuta.

Koska Muistiluotsissa toimii neljä työntekijää ja työalueena on koko Päijät-Häme, työtä riittää. Jotta maa-

kunnan muistisairaat ja heidän läheiset saavat ohjausta, neuvontaa, virkistystä ja toimintaa, tarvitaan paljon auttavia käsiä. Vaikka emme joka päivä muista sitä sanoa ääneen, on se silti mielessä joka päivä. Kiitollisuus siitä, että järjestössämme toimii joukko mahtavia vapaaehtoisia, joita ilman emme voisi toimia. Kiitos ihan jokaiselle vuoden aikana toiminnassa olleelle vapaaehtoiselle!

*Muistiluotsin puolesta,
Virpi*



Apua ja tukea kotiin

Sivina Lahdesta voitte tilata kotipalveluita helposti saman katon alta!

Hoidamme vankalla ammattitaidolla niin **siivous-, kodinhoito- sekä avustustyöt** ja teemme töitä joustavasti hyvällä mielellä. Palveluvastaavamme arvioi mielellään teidän yksilölliset tarpeenne ja ehdottaa juuri teille sopivaa palvelupakettia.

Palvelemme kotitalouksia, yrityksiä ja kuntia valtakunnallisesti. Ota siis rohkeasti yhteyttä ja kysy lisätietoja!

Sivina Lahti
Anu Pulkkinen
050 5935825
lahti@sivina.fi

Sivina
Parempaa tekemistä kotona

www.sivina.fi

Muistiyhdistyksen ilontuojat



Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tässä numerossa on haastateltavana kaksi aktiivista Muistikaveria, Kaija ja Seija.

Mitä vapaaehtoistoiminta sinulle antaa?

Muistisairaana arjessa on tervetullutta pieni vaihtelu. On kiva tarjota seuraa ja ehkä turvallisuudentunnetakin. Ulkoillessa luontoa katsellessa muistuu mieleen monta "vanhaa" asiaa, joista voimme yhdessä jutella ja iloita. Tapaamisen jälkeen on tunne, että tein ehkä jotakin hyvää.

Mitä haluaisit sanoa sellaisille henkilöille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi?

Rohkeasti mukaan, yhdistykseltä saat hyvän peruskurssin ja tuen tehdä vapaaehtoistyötä, et ole yksin. Pienikin teko riittää yhdeltä, niistä syntyy yhdessä Iso Hyvä.

Kuka olet ja millaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistut Muistiyhdistyksessä?

Olen Seija Koskinen Hollolas-ta, eläkeläinen keväästä 2019 alkaen. Muistikaverina käyn tapaamassa yksin asuvaa muistisairasta henkilöä.

Kuka olet ja millaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistut Muistiyhdistyksessä?

Olen Tikkanen Kaija ja toiminut monenlaisissa tehtävissä vuodesta 2015. Olen toiminut mm. avoimien aivotreenien ohjaajana, avustajana retkillä sekä muistikaverina, vaikka se ensin ajatuksena herätti minussa paljon kysymyksiä. Onko minusta siihen, osaankohan olla, riittääkö kyvyt kohdata ihan ventovieras muistisairas, jne. Mutta sitten, kun Petra ehdotti, että ulkoilisinko muistisairaana kanssa, päätin kokeilla. Tunti viikossa ei ole paljon ja tekeehän ulkoilma minullekin hyvää. Muistikaveritoimintaan olen saanut hyvät tiedot ja tukea.

Mitä vapaaehtoistoiminta sinulle antaa?

Ennen kaikkea uusia ystäviä, tuttavuuksia ja "ryhtiä eläkeläisen päivään", mielekästä, kivaa tekemistä eli aika itsekäistä syistä olen mukana. Olen saanut myös paljon tietoa eri koulutuksissa. Yhdistyksessä ilmapii-ri on todella mukava. On ollut kiva huomata, että riittää vapaaehtoisena, vaikkei olekaan terveydenhuollon eikä sosiaalipuolen ammattilainen vaan on tehnyt työuransa aivan eri alalla. Riittää kun on kiinnostunut aivoterveystä ja ihmisistä. Ki-



va huomata et pienikin apu on tarpeen ja ammattilaiset voivat keskittyä omiin vaativiin työtehtäviinsä.

Mitä haluaisit sanoa sellaisille henkilöille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi?

Vapaaehtoisena voit vaikuttaa itse mitä teet, milloin teet ja kuinka paljon teet. Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittää. Näin todella on. Tukea ja kiitosta saat ammattilaisilta ja vapaaehtoiskollegoilta. Vapaaehtoisen on myös tärkeää pitää huolta läheisistään, ystävistään ja omasta jaksamisestaan. Tervetuloa vaan iloiseen joukkoon mukaan. Vapaaehtoistöitä on monenlaisia. Pienikin apu on tarpeen.

Muisti- ammattilaiset yhteistyössä

Apulaisosastonhoitaja
Päivi Holopainen

Kuka olet ja mitä työnkuvaasi kuuluu?

Tämän hetkiseen työkuvaani kuuluu Neurologian poliklinikan lähiesimiestehtävät, joita teen noin puolet työajastani. Toisen puolen työajastani toimin poliklinikan Muistisairaanhoitajana ja Parkinson- hoitajana. Vuoden 2020 alusta apulaisosastonhoitajan työnkuva poistuu minulta, minkä jälkeen pystyn kiinteämmin keskittymään myös muistisairaanhoitajan työtävään.

Neurologian poliklinikalla tutkitaan alle 68-vuotiaiden muistiongelmia, tutkimuksiin pääsee ainoastaan lääkärin läheteellä. Muistisairaanhoitajana osallistun vastaanottotoi-

mintaan. Vastaanotolla käyn potilaan ja läheisen kanssa yhdessä läpi muistiongelmien perusselvittelyt. Selvitän miten muistivaikkeudet näkyvät arjessa, miten potilas itse on ne kokenut ja miten läheinen on ne havainnut. Ennen neurologin vastaanottoa käymme läpi tarkasti vielä taustatiedot ja teen potilaalle tarvittavat kognitiivisten toimintojen testit sekä muut tarvittavat selvittelyt.

Jos potilaalle tehdään muistisairausdiagnoosi, niin hänet ohjataan takaisin hoitajan luo. Tällöin käydään vielä sairautta läpi ja annetaan ohjausta lääkityksiasiaissa. Diagnoosin jälkeen muistisairaanhoitaja on tarvittaessa yhteydessä puhelimitse ja/ tai potilaalle varataan kontrollikäynti hoitajan luo voimien seuraamiseksi. Jatkossa hoito siirretään pääsääntöisesti oman asuinkunnan muistipoliklinikalle.

Palveluesimies
Tiina Rantanen

Kuka olet ja mitä työnkuvaasi kuuluu?

Olen Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän Geriatrisen keskuksen palveluesimies. Toimin yksikössämme työskentelevien hoitajien lähiesimiehenä ja lisäksi tehtävänäni on yhteistyössä yksikön ylläkärrä Sirkku Lavoniuksen kanssa koordinoita, järjestää ja kehittää yksikön toimintaa siten, että se palvelee mahdollisimman hyvin asiakaskuntaamme.

Yksikkömme toiminta on pääosin muistipoliklinikkatyötä, alueena on koko Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä Sysmää ja Heinolaa lukuun ottamatta. Asiakkaat ohjautuvat poliklinikalle ensitutkimuksiin ilman ikärajaa, mutta jos tutkimuksia jatketaan lähettämällä potilas erikoislääkärille, yksikössämme toimiville geriatrian erikoislääkäreille lähetetään 68 vuotta täyttäneet potilaat. Muistihoitajan vastaanottoa varten ei tarvita lääkärin lähetettä, sote-alan ammattilaisen arvio tutkimusten tarpeesta riittää.

Yksikkö järjestää yksilövastaanottojen lisäksi ryhmämuotoisia en-



Pidämme yhtä myös vapaa-ajalla. Kuvassa olemme lomamatkalla Espanjassa, vaellusreitti Caminito Del Reyn lähtöportilla. Mahdollisten irtokivien päähän putoamisen vuoksi reitillä oli käytettävä kypärää.

sitetopäiviä muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Lisäksi tehdään konsultaatio-, koulutus- ja kehittämistyötä. Kaiken toiminnan tavoitteena on muistisairauksien ja muiden geriatristen oireyhtymien varhaisdiagnoosi, oikein kohdennettu hoito ja kuntoutus sekä asianmukainen omaisinfor-

Millaista yhteistyötä teette?

Muistipotilaan tutkimukset aloitetaan useimmiten hoidon tarpeen arvioinnin jälkeen Geriatrisen keskuksen muistihoitajan vastaanotolta. Alle 68-vuotiaat muistipotilaat ohjautuvat sitten neurologian plk:lle koko Päijät-Hämeen alueelta, ja näin ollen usein potilaan lähetteessä on jo Geriatrisen keskuksen muistihoitajan tekemät perusselvitykset tehtynä. Tämä helpottaa ja osin nopeuttaa potilaan pääsyä neurologin vastaanotolle, kun edeltävää hoitajan käyntiä ei tarvita. Vastaavasti potilaan hoidon siirto perusterveydenhuoltoon tapahtuu luontevasti, kun tietää keneen muistihoitajaan voi tarvittaessa olla yhteydessä ja että jatkohoidon käytännöt ovat kaikkialla kuntayhtymässä yhtenevät.

Työ on tiimityötä ja siksi onkin tärkeää, että yksikköjemme yhteistyö on sujuvaa. Geriatrinen keskus ja neurologian poliklinikka päivittävät parhaillaan yhteistä hoitoketjua yhtymän IMS-järjestelmään. Erikseen kuvataan potilaan eteneminen ensitutkimuksista erikoislääkärille lähettämiseen ja sen jälkeen kuinka tutkimukset, hoito ja kuntoutus etenevät potilaan iästä riippuen joko neurologian tai geriatrian poliklinikalla.

Yhteistyön alusta asti on pidet-

ty huolta alueen muistihoitajien ja myöhemmin mukaan tulleiden muistikoordinaattoreiden verkostoimisesta. Yhteistyössä järjestämme kaksi kertaa vuodessa verkostotapaamisen, jossa aina on koulutuksellinen ja työnohjauksellinen sisältö. Tapaamisten suunnittelussa ja järjestelyissä on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys kiinteästi mukana.

Mitkä kolme asiaa ovat teidän mielestänne onnistuneen yhteistyön perusta?

Onnistuneen yhteistyön perusta on koko yhteistyömme ajan ollut luottamus, joustavuus ja kehittämismyönteisyys. Olemme molemmat olleet kiinteästi mukana Päijät-Hämeen alueen muistipotilaiden tutkimisen, hoidon ja kuntoutuksen kehittämistyössä siitä lähtien kun pääsimme mukaan muistihoitajien koulutusohjelmaan v.2004. Koulutuksen toteutuksessa oli silloin merkittävänä tekijänä mukana Päijät-Hämeen Muistiyhdistys, jota saamme osaltaan kiittää mahdollisuudesta suunnata urapolkumme muistipotilaiden pariin.

Missä olette onnistuneet omasta mielestänne parhaiten?

Parhaiten olemme onnistuneet käytäntöjen yhtenäistämässä pit-

kään kestäneen yhteistyön aikana. Geriatrinen keskus toimi v. 2012-2017 ajan vain Lahden kaupungin toimintana, mutta yhteydenpidolla verkostossa ja yhteistyöllä hoitopolut ovat toimineet pääosin yhteneväisesti koko Päijät-Hämeessä. Koska meillä oli Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän syntyessä v. 2017 jo pitkät perinteet Päijät-Hämeen alueella toimivien muistityön ammattilaisten kesken, maakunnassa toimivien poliklinikoiden yhdistäminen Geriatriseen keskuksen oli sujuvaa eikä muutos vaikuttanut neurologian poliklinikan toimintaan. Molempien yksikköjen toimintaan kuuluu oleellisena osana myös yhteistyö Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen työntekijöiden kanssa.

Mikä on teidän mielestänne suurin haaste tulevana vuosina muistisairauksien diagnosoinnin ja hoidon toteutumisen näkökulmasta?

Suureksi haasteeksi neurologian poliklinikalla on muodostumassa työikäisten potilaiden muistivaikeuksien lisääntyminen. Useinkaan työikäisten muistipotilaiden muistivaikeuksien takana ei ole muistisairaus vaan työstressi ja työelämän vaatimusten aiheuttama muis-

*Työ on tiimityötä
ja on tärkeää, että
yhteistyö on sujuvaa.*

tikuormittuminen. Näin ollen työterveyshuollon roolia tulisi korostaa entisestään muistiongelmien tunnistamisessa.

Väestön ikääntyessä muistisairauksien esiintyvyys kasvaa, koska todennäköisyys muistisairauteen sairastumiseen lisääntyy vanhenemisen myötä. Tällöin sairauden mahdollisimman varhaisen diagnosoinnin merkitys korostuu entisestään. Lähitulevaisuudessa muistikoordinaattoreiden ym. muiden muisti-ammattilaisten työpanosta on saatava merkittävästi lisättyä ikääntyvän väestön kotona asumisen turvaamiseksi ja omaishoidon tukemiseksi.

Mitä terveisiä haluaisitte lähettää maakunnan muistiperheille?

Toiveenamme maakunnan muistiperheille on, että puhukaa asioistanne avoimesti vastaanotoilla. Ette ole asianne kanssa yksin, ei ole turhia kysymyksiä tai asiaa, josta ei voi ottaa yhteyttä hoitavaan yksikköön.

Lahden kaupungin vanhusneuvostolla on kädet täynnä töitä

Sehän on vain kahvittelukerho, Sovat jotkut joskus tokaisseet puhuttaessa vanhusneuvostosta. Ei ole ainakaan Lahdessa. Paljon on jo saatu aikaan vanhusten olojen parantamiseksi ja paljon on vielä tekemistä. Työsarkaa riittää.

Vanhusneuvosto seuraa kaupungin eri hallinnonalueilla tapahtuvaa toimintaa vanhusten näkökulmasta. Se tekee aloitteita ja antaa lausuntoja vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevista asioista. Se edistää vanhusten palveluihin liittyvää tiedottamista ja tiedonkulkua niin, että tieto olisi kaikkien ulottuvilla. Vanhusneuvosto myös kehittää ja tekee yhteistyötä mm. eläkeläis-, vanhus- ja veteraanijärjestöjen kanssa.

Vanhusneuvostossa on 11 jäsentä sekä varajäsentä, jotka kaupunginhallitus nimittää neljäksi vuodeksi kerrallaan. Neuvosto kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuussa

lukuunottamatta kesä- ja heinäkuuta. Kokouksiin kutsutaan paikallisia vaikuttajia ja viranhaltijoita, pidetään teemakokouksia, järjestetään vuosittain vanhustapahtuma valtakunnallisella vanhusviikolla sekä valitaan Vuoden vanhusteko. Vuonna 2018 vanhusneuvosto myönsi kunniakirjan Seniorien vuosittain järjestetyille hyvinvointipäivän tapahtumalle, joka tukee upeasti alueen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä.

Vanhusneuvoston tehtävät ulottuvat kaikkiin niihin asioihin, joilla on merkitystä ikääntyneiden elinolosuhteiden ja palveluiden kannalta. Lahden vanhusneuvoston edistämisiä asioita ovat eläkeläisälennus bussiliikenteessä, maksuttomat kokous- ja harrastetilat ikäihmisille, saattohoidon parantaminen Lahdessa ja Päijät-Hämeessä sekä ikäihmisten hammashoito.

Kannanottoja on tehty Sibelius-talon pysäköintialueen maksullisuudesta, seniorilipun lisäämisestä Lahden seudun liikenteen tuoter ryhmään yksittäislippuna tai rahalla maksettavana sekä vanhusten roolista seniorien digilukutaito-projektissa. Lausuntoja on lähetetty koskien seniorien digilukutaidon ja säh-

köisen asioinnin tukiprojektia sekä iäkkäiden yhteensovittettujen palveluiden kokonaisuutta Päijät-Hämeessä.

Lahden kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtajana kaudella 2017-2020 toimii Eila Lampio.

Leena Sorvali

Leena Sorvali



Pöydän päässä puheenjohtaja Eila Lampio. Pöydän vasemmalla puolella Eeva Marin, Pentti Vilmi, Marketta Iso-Kuortti ja Inga-Maija Hyppölä. Oikealla sihteerit Tiina Häyrynen, Heikki Vappula, Kari Kempas, Kaija Koljonen ja Terttu Uosukainen.

Dilakortteli osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollistajana

Lahden Diakoniasäätiö on 150-vuotias sosiaali- ja terveysalan toimija sekä diakoniatyön vahva kehittäjä. Lahden Diakoniasäätiön ja Diakonialaitoksen juuret ulottuvat 150 vuoden taakse Viipuriin.

Viipurin Diakonissalaitos perustettiin vuosien 1866–1868 suurten katovuosien jälkeisenä aikana. Suuri hätä ja kurjuus herättivät Hackmanin suvun halun auttaa. Erityisesti Olga Hackman mahdollisti Diakonissalaitoksen perustamisen tekemällänsä testamenttilahjoituksella. Nykyisin DILAna tunnettu Lahden Diakonialaitos on vuodesta 1940 sijainnut Lahdessa ja sen tekemä työ on vaihdellut vuosikymmenten varrella ja muuttunut hyvinvointiyhteiskunnan kehittymisen myötä.

150 vuodessa ihmisten avun tarve ei ole vähentynyt, mutta auttamisen muodot ovat toki muuttuneet. DILA

haluaa edelleen tehdä työtä niiden ihmisten parissa, jotka uhkaavat jäädä yhteiskunnassa muun avun ja tuen ulkopuolelle. Yksinäisyys, työelämän ulkopuolisuus, palveluverkoston aukot, maahanmuuttajuus ja elämän murroskohdat ovat esimerkiksi niitä teemoja, joiden aiheuttamia haasteita, osattomuutta tai pahoinvointia pyrimme lievittämään.

Dilakortteli on Lahden keskustassa sijaitseva kortteli, josta olemme parin viime vuoden aikana tietoisesti rakentaneet toiminnallista kokonaisuutta. Dilakorttelissa työskentelee pari sataa ihmistä, opiskelee 400 toisen asteen opiskelijaa, korttelista käsin koordinoitaan yli 350 vapaaehtoisen toimintaa ja siellä toimii esimerkiksi nuorten työpaja. Lisäksi Dilakorttelissa asuu noin 100 ikäihmistä tehostetun palveluasumisen ja senioriasumisen piirissä. Dilakorttelin diakoniatyö palvelee kaikenikäisiä lahtelaisia: teemme töitä odottavien äitien kanssa, pik-

kulapsiperheiden ja nuorten parissa, työikäisten erityisryhmien kanssa ja tavoitamme satoja ikäihmisiä. Dilakorttelin kehittämisen keskiössä on saada nämä kaikki toiminnot ja ihmiset toimimaan samantahtisesti niin, että Dilakortteli mahdollistaa osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

Jotta esimerkiksi yksinäisyydestä kärsivät ihmiset löytäisivät mukaan Dilakorttelin toimintoihin, teemme etsivää työtä yritysten kanssa yhteistyössä toteutettavilla kohtaamispeiteillä. Kerran viikossa lähiapteekilla ja K-kaupalla olemme parin tunnin ajan ihmisiä varten. Apteekkari ja

kauppias tarjoavat kahvit ja me dilalaiset juttuseuran. Moni pysähtyy kauppareissulla hetkeksi jutustelemaan ja jatkaa matkaansa – toiset tulevat varta vasten joka viikko käymään kohtaamispeiteellä ja ovat innostuneet mukaan myös esimerkiksi keskiviikkoiseen OloDilaan tutustumaan uusiin ihmisiin.

Dilakortteli on erityisen avoin yhteistyölle muiden Lahden alueen organisaatioiden kanssa – näin sai alkunsa myös yhteistyö Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa. Ikäihmisten kohtaamispeite Ainon tupa etsi uutta tilaa missä seniorit voisivat kokoontua viikoittain vaih-



Sonja Siikanen

Yhteistyökumppanit

tamaan kuulumisia ja virkistymään; ja tämä paikka löytyi Dilakorttelista, nuorten työpajatilastamme. On upeaa, että Dilakortteli voi mahdollistaa Ainon tuvan toiminnan jatkumisen – ja tuoda siihen uuden mausteen työpajanuorten myötä.

Ainon tupa onkin malliesimerkki siitä, miten Dilakortteli toimii parhaimmillaan: mahdollistaa ihmisten toimijuutta, osallisuutta ja yhdessä tekemistä. Meidän dilalaisen rooli ja tehtävä on tehdä tämä mahdolliseksi esimerkiksi tukemal-

la vapaaehtoisia, luomalla puitteet avoimelle ryhmätoiminnalle ja työskentelemällä yhdessä muiden Lahden alueen toimijoiden kanssa. Mikäli Sinulla on idea siitä, mitä Dilakorttelissa pitäisi seuraavaksi tapahtua, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen ja pohditaan yhdessä, miten se olisi mahdollistettavissa!

*Anne-Maria Karjalainen
diakoniajohtaja
Lahden Diakonialaitos
anne-maria.karjalainen@dila.fi*

Dilakortteli on kaikenikäisten kortteli.



Valitse läheisellesi parasta!

Olemme
palveluseteli-
tuottaja!

**Kotihoito
Kotisairaanhoidon
Muistihoidajan palvelut kotiin
Omaishoitajan sijaistaminen**

Veloitukseton arviointikäynti!
Muista kotitalousvähennys, -50% (2019)

Tervetuloa asiakkaaksemme!

Soita! 044 536 0704

www.hoitava.fi

Hoitava.

Lahti - Orimattila - Hollola - Myrskylä - Pukkila

Muistiluotsi Uudellamaalla

Tervehdys Päijät-Hämeeseen kaikille teille, jotka Muistiluotsin siellä tuntevat!

Haluttiin vaan kertoa, että Muistiluotsi se on meilläkin täällä Uudellamaalla. Meidän Muistiluotsissa on yhdeksän ihmistä töissä – se voi tuntua paljolta, mutta meidän toimintalueella 12 kunnassa Uudellamaalla, asuu melkein miljoona ihmisistä. Ei tokikaan kaikki ole meidän asiakkaita, mutta muistisairaita täytyy silloin asua täällä semmoiset 30 000 ihmistä ja juuri heidän ja heidän läheistensä kanssa me halutaan töitä tehdä, joten ei meitä liikaa ole. Joskus me haaveiltaan, että meitä olisi vielä enemmän.

Meidän toimintalueella on suuria ja mahtavia kuntia kuten Espoo ja Vantaa. Moni tuntuu ajattelevan, että meidän suuret kaupungit ovat betonilähiöitä ja ostoskeskuksia. Ja totta se onkin. Mutta nämä kaupungit ovat myös Nuuksion erämaita ja retkeilyreittejä, puistoistutuksia, kymmeniä kilometrejä merenrantaa ja satoja pieniä saaria. Meiltä löytyy harvinaisia vesilintuja, norppia, liito-oravia ja tietysti city-kaneja ja city-kettu-

ja. Ja kyllä täytyy sanoa Länsimetron puolustukseksi, että kyllä on kätevä peli. Liikuntaesteetön ja valvonta-aikaan aina liikkeellä. Suurten kaupunkien vastapainoksi meiltä löytyy aina aurinkoinen kesäparatiisi Hanko, pikkuriikkinen Kauniainen ja peltojen keskellä lepäävä Raasepori, jossa jokainen kuntalainen tuntuu olevan vapaaehtoinen. Sitten meillä on meidän mittakaavassa keskikokoisia kasvukuntia kuten Kirkkonummi tai Järvenpää, joihin muuttaa kaikenikäisiä ihmisiä joka suunnasta kaiken aikaa.

Jos meidän toimintalueella lähtee kulkemaan Keski-Uudeltamaalta kohti länttä, alueen kaksikielisyys vahvistuu koko ajan matkalla. Kun asiakkaana on muistisairas, jolla on haasteita tiedonkäsittelyssä, on tärkeää saada toimia omalla äidinkielellä, joten niinpä meillä puhutaan sekä suomea että ruotsia. Ja pakon edessä lisäksi muutamaa muutakin kieltä.

Meidän alueelle on tyypillistä se, että vaikka nämä kaupungit ovat meille kaikille tuttuja ja rakkaita, moni on kotoisin jostain muualta. Jos meidän kaikkien syntymäkaupungit ja lapsuuden kotiseudut laetaan Suomen kartalle, meitä on varmasti maan joka kolkasta ja jokunen on tullut vielä kauempaakin. Iloisesti me ollaan täällä kotona kumminkin.

Muistiluotsissa meillä on nämä omat porukat, joissa kaikki viihtyy ja



Malmin-kartanon täyttö-mäen huipulla

näihin on uudetkin tervetulleita. Joku voi kutsua näitä porukoita vaikka vertaistukiryhmiksi, mutta sillä ei ole oikeastaan meille merkitystä. Pääasia on, että kaikilla on mukavaa, huolet kevenevät ja saadaan tehdä ja jutella sellaisia asioita, mitkä just siinä hetkessä tuntuu hyvältä. Näitä porukoita meillä on tosi paljon ja kaikkiin riittää kävijöitä, niin ollaan päätelty, että kyllä nämä tarpeen ovat. Osa porukoista on ottanut tavakseen koontua myös niiden tapaamisten välissä, jotka Muistiluotsin väki ehtii järjestämään. Ja näin sen olla pitääkin, kaikenlaista aktiivisuutta asiakaissamme ihailemme.

Silloin kun Muistiluotsin väki ei ole näissä vertaistukiporukoissa pyörimässä niin melkein aina silloin ollaan Muistikahvilaa jossakin pitämässä. Kun meillä on näitä, kylä ja kaupunginosia niin paljon niin, meidän Muistikahvilat usein siirtyvät muuta-

man tapaamisen jälkeen seuraavaan paikkaan. Toivotaan, että kaikille olisi jotain ja vaikka vähänkin, kun joka paikkaan ei yhtä aikaa ehditä, vaikka nopeita ollaankin. Onneksi apunamme on vapaaehtoiset, jotka ohjaavat avoimia muistitreenejä, lukupiirejä ja säästävät lauluryhmää. Ei kuulkaa tällä iloisella yhdeksän hengen tiimillä näitäkään pystyttäisi tekemään, jos ei olisi niin paljon auttavia käsiä, lämpimiä sydämiä ja osaavia ihmisiä. Ei mitenkään. Menkää ihmeellä kolkuttamaan tekin oman Muistiyhdistyksenne ovea ja kertomaan, mitä kaikkea te osaatte. Sellaisesta Muistiluotsin väki kaikkialla innostuu.

Lämpimät terveiset täältä meiltä kaikille teille! Jos täälläpäin kuljette, niin poiketkaa toki meillä käydessänne vaikka Muistikahvilassa!

Sanna Suvisalmi, toiminnanjohtaja, Uudenmaan Muistiluotsi

Muistiliiton toiminnanjohtaja

Lämmin tervehdys Päijät- Hämeen Muistiyhdistyksen jäsenille!

Olen saanut työskennellä Muistiliiton toiminnanjohtajana nyt reilut puoli vuotta. Tullessani tehtävään maaliskuun alussa minulla oli mielikuva, että Muistiliitto on vahva valtakunnallinen ja maakunnallinen vaikuttaja muistiasioissa. Mielikuvani on edelleen vain vahvistunut. Muistiliitto on ainoa kansanterveys-, potilas- ja kansalaisjärjestö, joka tukee nimenomaan muistisairaita ja heidän läheisiään ja valvoo heidän etuaan. Muistiluotsiverkosto tarjoaa ammatillista- ja vertaistukea paitsi Päijät-Hämeessä, myös kaikissa Manner-Suomen maakunnissa. Osaavat työntekijät tarjoavat ohjausta, neuvontaa ja ryhmätoimintaa ja laaja vapaaehtoisten joukko – jo 1700 ihmistä! – on mukana työssä monin eri tavoin.

Muistiliittoa arvostetaan asiantuntijana ja vaikuttajana myös julkisen vallan puolella. Meillä on hyvät



Mauri Ratilainen

yhteistyösuhteet Terveiden ja hyvinvoinnin laitokseen (THL) sekä sosi- aali- ja terveysministeriöön (STM). Olemme mukana monissa kehittä- misryhmissä ja tuomme esiin muis- tisairaiden ja läheisten näkökulmaa.

Meiltä pyydetään lausuntoja laki- esityksiin ja otamme kantaa myös pyytämättä, kun tarve vaatii. Par- haillaan esimerkiksi valmistelem- me lausuntoa siitä, mitä hoivapalve- lujen hoitajamitoituksessa tulisi ot- ta huomioon. Liitolla on myös hy- vät eurooppalaiset yhteistyösuhteet. Viemme muistiosaamista maailmal- le ja tuomme sieltä ideoita meille.

Mistä Muistiliiton vahvuus syn- tyy? Meillä on toki asiantunteva ja tosi mukava porukka töissä Pasilan toimistoilla sekä aluetoimistoissa Jy- väskylässä ja Oulussa. Valtakunnal- lisen järjestön voima on kuitenkin verkostossa, jonka jäsenyhdistykset muodostavat niin Päijät-Hämeessä, Lapissa, Pohjanmaalla kuin eri puo- lilla Suomea.

On vakuuttavaa puhua päättä- jille muistisairaiden äänellä, kun voimme kertoa, että yhdessä mei- dän toimintamme kattaa lähes kaik- ki kunnat ja että saamme muistisai- raiden ja läheisten viestejä eri puo- lilta maata. Jossain kunnassa muis- tisairaana palvelupolku toimii hyvin: tutkimuksiin pääsee ja diagnoosin jälkeen saa hyvää ohjausta ja tukea. Toisaalla asiat taas eivät ole niin hy- vin mutta silloin voimme kertoa toi- mivia esimerkkejä ja yrittää vaikut- taa asioihin. Toivon, että voimme

edelleen lisätä yhteistyötä ja vuoro- puhelua muistiasioissa ja oppia toi- siltamme.

Minulle on tärkeää tehdä työtä, jolla on merkitys, jossa voi vaikuttaa ja jota saa tehdä ihmisten kanssa. Olen työskennellyt järjestöissä lähes 20 vuotta, viimeksi Ensi- ja turvako- tien liitossa järjestöpäällikkönä ja si- tä ennen Mannerheimin Lastensuo- jeluliitossa. Järjestöuraani on mah- tunut monia projekteja, lukuisia ta- paamisia yhdistysten kanssa, messu- ja, tapahtumia, julkaisuja, kymme- niä puheita, satoja kokouksia, upei- ta työkavereita ja yhteistyökumppa- neita. Järjestöjohtamisessa hienoa on sen monipuolisuus! Parhaiten mieleen kuitenkin ovat jääneet ta- paamani ihmiset – ovatpa he sitten olleet työntekijöitä, vapaaehtoisia, luottamushenkilöitä tai jäseniä. Tä- män työn ehdottomasti paras ja ar- vokkain puoli ovat kohtaamiset ih- misten kanssa. Olen saanut kutsun Päijät-Hämeen Muistiyhdistykseen ja odotan jo tapaamista innolla.

Muistiliitolla on lähes 15000 henkilöjäsentä ja viime vuosi- na jäsenmäärä tasaisesti kasvanut. Lämmin kiitos jokaiselle, että olet mukana, olet meille tärkeä!

Katariina Suomu

Kiitämme vuoden 2019 Muistivaikuttajaamme, Ilpo Kaikkosta!

*Kiitos kasvojen antamisesta
tärkeälle asialle.*

Jani Mahkonen



Vuodelle 2020 emme ole valinneet vuoden Muistivaikuttajaa henkilönä, vaan etsimme vuoden aikana Päijät-Hämeestä Muistivaikuttajatekoa, jonka palkitsemme Muistivii-kolla 2020. Muistivaikuttajateko voi olla henkilön, yhteisön tai yrityksen tekemä teko, joka vie maakuntaa kohti Muistiystävällisyyttä. Teko voi olla ruohonjuuritason toimintaa, arkisia valintoja, iloa tuottavia tekoja lähiympäristössä tai vaikuttamista koko maakuntaan.

Kampanjasta tulee erillinen mainosmateriaali alkuvuodesta 2020, mutta voit jo nyt laittaa korvan taakse ja kulkea arjessasi katsoen ympärillesi, onko lähelläsi joku, joka ansaitsisi erityismaininnan teostaan kohti Muistiystävällistä maakuntaa, jossa muistisairaiden ja läheisten on hyvä olla.



Kotihoito- ja sairaanhoitopalvelut

Lepikonkatu 10,
15100 Lahti

puh.045 136 5303
arkisin klo 7.00-17.00

asiakaspalvelu@aurio.fi

Oodi ajokortille

(alkup. Tuoll' on mun kultani)

1. Rakkautta vannoin ja kaunaakin kannoin,
lääkärin käskystä pois sinut annoin

Oi ajokorttini,
vapauden porttini

Sydän kallellaan,
sua muistan ainiaan.

2. Tuol on mun Mersuni, ain yhä tuolla,
tallissa pihapiirin toisella puolla.

Sen hellästi peitin,
pois avaimetkin heitin.

Nyt muistoissani vaan,
mä ajaa vielä saan.

3. Kanssasi ajaisin mä auringonlaskuun,
kortin jos saisin mun farkkujen taskuun.

Oi ajokorttini,
vapauden porttini

Kaiken antaisin,
jos saan sut takaisin.

4. Nyt menen taksilla, herrojen lailla.
kuljetustukea vaan vieläkin vailla.

Tuos on mun vaimoni,
mul on mun karttani.

En oo onneton,
mul oma kuski on.

– Nina Reimari

Muistilangat -lauluryhmä esittää kappaleen-
sa lähes aina uudelleensoitettuin. Sanat
pohjautuvat kohtaamisiin ja kokemuksiin, joita
muistisairaus perheiden arkeen tuo.

Yksi ehkä puhuttavimmista asioista on sel-
keästi ajokortti ja sen menettäminen, joten se

Poissa on ajokortti, sulkeutui taas yksi portti.

Kysyn kuka minua nyt ohjaa, tuntuu, että lähestyn pohjaa.

Pääsin elämään mukaan, nyt ei kysy korttia kukaan.

Ei ole minulla oikeutta ajolupa, mutta iloa tupa.

Se ymmärrystä antaa ja minuakin kantaa, ja kyllä ystävät kyytiä antaa!

– Jouko Alho

ehdottomasti vaati mielestämme oman lau-
lunsa.

Laulun sanojen pohjalla on mm. Jouko Alhon
taannoin riimittämä runo. Se on sovitettu suo-
malaiseen kansansävelmään "Tuoll' on mun kul-
tani, ain yhä tuolla".

”*Voi että mie näist
langoista tykkään!*”



Visailutuokiossa vilisi
tuttuja suomalaisia,
tunnistatko ketä?



Kauden toimintaa

Ainon Tuvan kauden
avajaisissa esiintyi Taikajengi



Syksyn satokaudella...

...tehtiin ja koettiin taas paljon. Oli tuttuja juttuja, mutta myös uusia kokemuksia ja kohtaamisia. Kausi käynnisteltiin elokuussa jälleen perinteitä kunnioittaen Siikaniemen kurssikeskuksella. Oli vähän erilainen Tunnetut suomalaiset -tietovisa, rantasaunassa sai hyvät löylyt, Vesijärven vesi virkisti ja makkaramaistui. Tilaisuuteen saapui vieraaksi kurssikeskuksen Jari-isännän lisäksi ”Rysänperän Rosina” ja hänen kaukainen sukulaisensa ”Jope”. Musiikista päästiin nauttimaan sekä kuunnellen että yhteislaulaen.

Alueelliset Muistikahvilat toimivat kahdeksalla paikkakunnalla Päijät-Hämeessä. Matalan kynnyksen kahviloissa on mahdollisuus saada hengähdystauon lisäksi tietoa, virkistystä ja kahvia. Syyskauden teemoja olivat mm. ”Musiikin voimaa”, ”Turvallinen arki” ja ”Herätellään aivot

syyshorroksesta”. Kahviloissa vieraillee kuukausittain yhteensä noin 250 henkilöä.

Ainon Tupa – ikäihmisten koh-



Muistilangat
keikalla Heinolan
Muistikahvilassa

taamispaikka on toiminut vapaaehtoisten avulla jo useamman vuoden. Okeroisten vuosien jälkeen paikka vaihtui Lahden keskustaan Kauppa-kadulle, mutta viime syksynä Ainon Tupa aloitti DILA-korttelissa Ahvenistonkadulla. Vapaaehtoistemme lisäksi toiminnassa ovat aktiivisesti mukana myös Dilan vapaaehtoiset ja nuoret. Tilat ovat kotoiset ja siellä vierailee noin 20 ikäihmistä viikoittain. Syyskauden avajaisissa Taikajengi kävi viihdyttämässä vieraita.

Muistiviikolla yhdistys teki yhteistyötä mm. Lahden kaupunginteatterin sekä Kino Iiriksen kanssa. Isä -näytelmän avointen harjoitusten yhteydessä Muistilangat -lauluryhmä pääsi esiintymään Eero-näytämölle. Olen jossain -dokumenttia esitettiin Muistiviikolla kahdesti Kino Iiriksessä. Lisäksi yhdistyksen toimistolla oli avoimet ovet ja Lahden aikuiskoulutuskeskuksen auditoriossa järjestettiin kaikille avoin

Muistikummituokio, jonka päätteeksi Muistilangat -lauluryhmä esiintyi. Yhdistys oli mukana myös Potilasjärjestöt tutuksi -tapahtumassa Päijät-Hämeen keskussairaalalla. Tapahtumassa on mukana yli 25 potilasjärjestöä.

Lokakuussa vierailimme Kymenlaaksossa Kotkassa ja Kouvolas-
sa. Merimuseo Vellamo teki suuren



Lahden kaupunginteatteri

Lahden kaupunginteatterin Eero-näyttämöllä esiintyi tuttu ryhmä



Herkkutuokio
syksyn retkellä



Aivot luontoon -tapahtumassa
grillattiin makkaraa

vaikutuksen. Hieno museo, paljon mielenkiintoista nähtävää sekä loistavat oppaat ja herkullinen ruoka olivat retke-
läisten mieleen.

Opastetun Kotkansaaren kierroksen jälkeen suuntasi Kouvolaan Papulaari -kahvilaan nauttimaan herkkuja ennen Lahteen paluuta. Marraskuussa kävimme katsomassa

Neljäntienristeys -näytelmää. Joulukuussa päiväretkemme suuntautui Helsinkiin. Vierailukohteina oli mm. keskustakirjasto Oodi, joka on myös kaupunkilaisten elävä kohtaamispaikka.

Syksyn toiminnallisissa sekä vertaisryhmissä koettiin taas monta tärkeää hetkeä yhdessä. Neurologisten vammaisjärjestöjen (NV) kanssa järjestettiin yhteinen ulkoilutapahtuma "Aivot luontoon". Siikaniemen viihtyisässä ympäristössä oli luontopolku ja visailua sekä makkaranpaistoa. Omaisten ja sairastuneiden yhteisessä kauden päätöstilaisuudessa joulukuussa juhlistettiin hienoa syyskautta.



Muistimatolla yhdistetään aivotreeniä ja liikettä

Ensimmäinen Muistimattoharjoitteluryhmä aloitti lokakuussa. Muistimattoharjoittelussa tehdään liike- ja muistiharjoituksia ja niiden teho perustuu liikkeen ja aivotreenin yhdistämiseen. Liikkeet tehdään ohjaajan avustuksella MemoMat-mattoja hyödyntäen. Muistimattoharjoittelussa keskitytään kehon ja mielen, erityisesti aivojen hyvinvointiin.

Kansainvälistä Vapaaehtoisten päivää vietettiin vapaaehtoisten kanssa Orimattilassa 5. joulukuuta. Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi



Maakuntalauluja laulettiin Hanna-vapaaehtoisen säestyksellä

järjestettiin yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelut ry:n kanssa lokakuussa. Toimintaan saatiin mukaan jälleen uusia vapaaehtoisia. Päijät-Hämeen ensimmäinen Muistikummilähettiläs -koulutus järjestettiin marraskuussa. Muistikummilähettiläät ovat vapaaehtoisia, jotka innostavat tunnin mittaisessa muistikummituokioissa osallistujia tekemään muistiystävällisiä tekoja omassa arjessaan ja lähipiirissään. Vapaaehtoisen vetämä marraskuinen Maakuntalaulut -yhteislaulutuokio saa kevätkaudella jatkoa uudella teemalla.

Petra Behm



TIPPAA IITA

**KOTISAIRAANHOITO,
KOTIHOITO, FYSIOTERAPIA,
GERONOMINPALVELUT, MUISTIHOITAJAN
PALVELUT, OMAISHOITAJAN SIJAISTAMINEN**

044 275 4745

**Kauppakeskus Syke 2 krs.
Kauppakatu 18, 15140 Lahti
www.tippaiita.fi**

YKSITYINEN TERVEYSASEMA
PUNOS
www.terveysasemapunos.fi

Aivoterveystä arkipäivää

osa 19:

AIVOT LUONTOON

Kaikki varmasti tietävät, että liikunta ja ulkoilu pitävät mielen virkeänä ja kehon terveempänä. Kohdattessamme aivoterveystä kiinnostuneita ihmisiä ympäri maakuntaa, pyrimme aina muistuttamaan siitä, että pienikin määrä LISÄTTYÄ liikuntaa on hyväksi. Liikunnasta puhuttaessa moni näkee mielessään Lasse Virenin hikinauhoineen tai verkkokalvoilla kuultaa kuva Anne Sällylästä upeissa jumppatrikoissaan ja säärystimissään. Maratoonareista ja aerobikkaajista voi tinki ottaa mallia, mutta sellainen lisäty liikunta, josta me haluamme muistutella, on aivan tavallisia arjen valintoja. Niitä valintoja on edessämme joka puolella, liikumme sitten kotipiirissä tai sen ulkopuolella.

Luonnossa liikkuminen kohottaa fyysistä kuntoa, lisää sosiaalista

hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä ja mikä parasta, se on mahdollista lähes kaikille. Päästäkseen luontoon, ei välttämättä tarvitse lähteä kaupungista maaseudulle. Kokosimme esimerkeiksi muutaman lahtelaisen paikan, jossa pääsee nauttimaan niin maisemista kuin muistakin luonnon elementeistä kaupunkioloissa. Ulkoilun etuna on se, ettei se ole sidoksissa tiettyyn ajankohtaan ja se maksaakin vain ulkoiluvarusteiden verran. Joten ylös, ulos ja lenkille!

Pikku-Vesku on monelle tuttu paikka, jossa ulkoilu on helppoa hyvin hoidetussa puistossa. Pikku-Vesku kiertää kilometrin pituinen helpokulkuinen hiekkatie, jonka varrella on runsaasti penkkejä levähdystävä varten. Kierroksella voi testata kuntonsa lisäksi myös kasviopin tietojään, sillä reitin varrella on paljon eri

puulajeja. Käypä kurkkaamassa, mikä puu edustaa numeroa 40.

Hieman enemmän kuntoa vaatii Kariniemessä sijaitseva Lanu-puisto. Lanu-puistosta löytyy 12 kuvanveistäjä Olavi Lanun betonista tai teiteosta, jotka sijaitsevat valaistun kävelyreitillä varrella. Puistoon pääsemiseksi on kiivettävä pieni ylämäki, mutta kiipeäminen kyllä kannattaa. Veistosten lisäksi vehreästä puistosta löytyy 15 puulajia. Kokeilepa, saatko selville, mikä on puiston painavin veistos!

Lahden Satama tunnetaan toiselta nimeltään myös lahtelaisten kesälohuoneena. Kesäisin sataman alueella onkin paljon erilaisia tapahtumia, mutta paikka ei nuku unta talvellaakaan. Jäiden vahvistuttua alueelle aurataan kilometrien mittainen luistelurata sekä hiihtoladut, joita pitkin voi piipahtaa vaikkapa Enonsaareissa. Jos hiihto- tai kävelyretki raikkaas-

sa talvisäällä houkuttaa, kannattaa pakata mukaan evästä. Mikäpä sen nautinnollisempaa kuin nuotiomakara kuumen kaakaon kera reippaan ulkoilun lomassa.

Lahdesta löytyy kaksi kaupunkiluontopolkua – Mukkulan kaupunginosasta löytyvä Koivukuja sekä Lahden keskustaa kiertävä Lehmusreitti. Keskustan puistopolku, Lehmusreitti kiertää koko matkallaan noin parin kilometrin etäisyydellä Lahden torista. Koivukuja taas kulkee Mukkulan kartanolta aivan Merasjärven tuntumaan, Holmaan. Sekä Lehmusreitistä että Koivukujasta on saatavilla esite, joita jakaa Lahden seudun ympäristöpalvelut (Askonkatu 2, Lahti p. 050 559 4053). Polut ovat pääosin helppokulkuisia ja ne on merkitty maastoon vihrein merkein ja valkovihrein lehtitunnuksin.

Nina Reimari

Pikkuvesku



Lanupuisto



Laskutehtävä

Päättele mikä luku vastaa kutakin kuvaa ja laske viimeinen laskutehtävä (joka kuvaa vastaa eri numero).

 + = 30

 + = 20

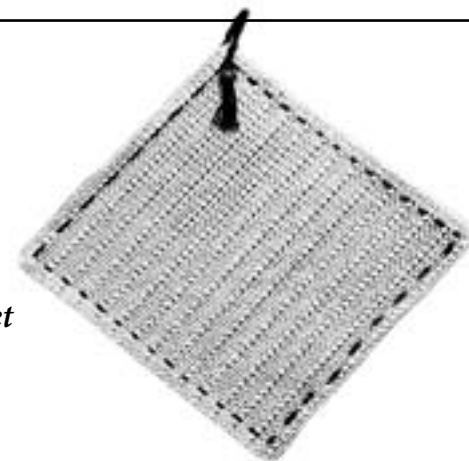
 + = 13

 + x = ?

Tehtävän vastaus sivulla 45.

Purkkiliina

Liinan avulla avaat helposti ja kevyesti lasipurkkien kannet ja pullojen korkit.



Tarvikkeet:

- ohutta tiivispintaista liukuestemattoa
- värillistä virkkauspuuvillalankaa
- liuestematon väristä ompelulankaa
- silmä- ja parsinneula
- puuhelmi
- nuppineuloja, sakset ja mittanauha

1. Leikkaa liukuestematosta 2 kpl 18 cm x 18 cm neliöpalaa.
2. Laita palat päällekkäin ja kiinnitä palat nuppineuloilla yhteen.
3. Ompele palat yhteen ompelulangalla harsinpistoin - - - - 1 cm päästä reunasta. Jätä yhdelle sivulle kääntöaukko n. 5 cm.
4. Leikkaa kulmista kolmion muotoiset palat pois ja käännä liina.
5. Ompele kääntöaukko kiinni ompelulangalla.
6. Leikkaa värillistä virkkauslankaa 6 x 18 cm = 108 cm.
7. Ompele koristeharsinpistot - - - 1 cm päästä reunasta siten, että
8. Aloita koristepistot kulmasta ja jätä langasta 18 cm häntä ripustuslenkkiä varten.
9. Ompele liina ympäri harsinpistoilla - - - -
10. Kierrä kulmaan jääneet langanhännät yhteen. Kierrä lankoja päinvastaiseen suuntaan ja laita langat yhteen. Näin syntyy nyöriä.
11. Pujoita puuhelmi nyörii siten, että ripustuslenkin pituus on 10 cm ja tee solmu. Tasaa nyörin päät leikkaamalla langat solmun jälkeen 1 cm päästä.
12. Ompele nyöri helmen yläpuolelta kiinni liinan kulmaan ripustuslenkiksi.

Kristiina Rätty

Itä-Hämeen Kässämartat

www.martat.fi/ita-hame/kassamatat

Jouluisia herkkuja

Jos haluat jotain uutta joulupöytään, tässä ...

SAARISTOLAISLEIPÄ

1 l piimää
1,5 hiivaa
3 dl kaljamaltaita
3 dl ruisjauhoja
3 dl leseitä
3 dl siirappia
4 tl suolaa
9 dl vehnäjauhoja

Lämmitä piimä kädenlämpöiseksi, murena hiiva joukkoon. Lisää siirappi, anna hetki kuplia.

Sekoita keskenään maltaat, leseeet, ruisjauho ja suola. Yhdistä aineet. Lisää viimeiseksi vehnäjauhot.

Kaada taikina kolmeen 1,5 litran leipävuokaan. Kohota liinan alla kaksinkertaiseksi.

Paista 175 asteessa noin tunti. Peitä leivät paiston puolella välissä.

Ja vielä – kannattaa kokeilla

GLÖGIKEITTO

1 l valmista punaista glögijuomaa
3 rkl perunajauhoja
n. 0,5 dl sokeria

Iriksen keittiössä

MAUSTEINEN TUNTURIKAKKU

5 dl vehnäjauhoja
1,5 tl soodaa
1 tl kanelia
1 tl kaardemummaa
1 tl neilikkaa
1,5 dl sokeria
1 tlk / 200 g turkkilaista jogurttia
0,5 dl maitoa
150 g voita
2 dl siirappia
1 dl rusinoita
2 dl pakastepuolukoita

Sulata voi, jäähdytä. Ripottele rusinoille 1 rkl vehnäjauhoja.

Sekoita vehnäjauhot, sooda, mausteet ja sokeri keskenään.

Sekoita toisessa astiassa jogurtti ja maito. Lisää voi ja siirappi. Sekoita hyvin. Kaada seos kuivien aineiden päälle. Sekoita varovasti. Lisää taikinaan rusinat ja kohmeiset puolukat.

Kaada taikina voideltuun rengasvuokaan. Paista 175 asteessa uunin alatasolla noin 60 minuuttia.

Kaada glögijuoma kattilaan ja sekoita joukkoon perunajauhot ja sokeri.

Kuumenna koko ajan sekoittaen. Anna keiton pulpahtaa pari kertaa jasiirrä kattila pois liedeltä. Tarjoa lämpimänä tai kylmänä riisipuuron kanssa.

* Yhdistyksen syyskokous on päättänyt nostaa yhdistyksen jäsenmaksua vuodelle 2020 yleisten kulujen nousun vuoksi. Yhdistyksen vuoden 2020 jäsenmaksu on 25€.

* Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 5 A 5 torstaina 2.4.2020 klo 18.00.

* Päijäthämäläiset.fi -verkkopalvelu on Päijät-Hämeessä toimivaa kansalaistoimintaa kokoava sivusto. Se on perustettu helpottamaan kansalaistoiminnan parissa toimivien järjestöjen, yhdistysten, yhteisöjen, seurakuntien, kuntien ja kaupunkien sekä eikaupallisten yritysten toiminnan ja kehittämistoiminnan löytämistä ja viestintää. Päijäthämäläiset.fi -verkkopalvelun sisältö keskittyy erityisesti ihmisten hyvinvointiin liittyvään toimintaan. Palvelun sisältö on suunnattu erityisesti kansalaisille, yhdistys- ja järjestötoimijoille, oppilaitosten edustajille sekä viranomaisille. Sivustoa ylläpitää Päijät-Hämeen hyvinvointipalvelujen kehitys ry.

* Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus STEA julkaisee alustavat avustusedotuksen joulukuun alkupuolella. Lehtemme materiaali siirtyi painoon ennen avustused-

dotusten julkaisua. Jos ehdotukset ovat saapuneet ennen postitusta, tiedotamme asiaa erillisellä liitteellä.

* Yhdistyksemme toimitilat muuttavat vuoden vaihteessa. Jatkamme toimintaa samassa rakennuksessa, mutta muutamme kerrosta ylemmäs. Virallinen osoitteemme on 1.1.2020 alkaen Hämeenkatu 5 A 5. Tervetuloa tupaantuliisiin perjantaina 17.1. kolo 14–16!

Vastaus tehtävään sivulta 42:
SI

Toimiston loma-ajat

Toimisto suljettu,
ei päivystystä:

10.12.2019–10.1.2020

24.2.–1.3.2020

10.–13.4.2020

21.–22.5.2020

18.6.–9.8.2020

VERTAISLINJA
tukaa muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

0800 9 6000
joka päivä klo 17–21 • maksuton

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

09-8766 550
ma, ti ja to klo 12–17 (kl. 08 €/min. + pvm)

Jäseneksi liittyminen

Jäseneksi voi liittyä muistisairas, omainen, ammattilainen, kannattaja tai muistin ja aivoterveysten asioista kiinnostunut henkilö.

Toimita allekirjoitettu jäsenlomake yhdistyksen toimistolle (Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti) tai tee hakemus osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi. Saatuaamme hakemuksesi lähetämme postitse laskun jäsenmaksusta sekä viimeisimmät numerot jäsenlehdistä. Jäsenmaksu on 25 €/vuosi.

Mikäli osoite- tai muut yhteystiedot muuttuvat tai haluat erota jäsenyydestä, ilmoita siitä:

Puh. (03) 735 1681, toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai tee kirjallinen eroilmoitus. Jos teet ilmoitusta toisen henkilön puolesta, muistathan ilmoittaa samalla, kenen jäsenyydestä on kysymys.

Pidätämme oikeuden irtisanoa jäsenyyden tai jäsenhakemus raukeaa, mikäli jäsenmaksusuoritusta ei tule toukokuun loppuun mennessä.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 25 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenhakemuslomake osoitteeseen: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

☐ Olen itse sairastunut

☐ Olen omainen/muu läheinen

☐ Olen ammattihenkilö

☐ Haluan liittyä kannattajajäseneksi

Tiedon voi kirjata yhdistyksen ja Muistiliiton jäsenrekisteriin

☐ Kyllä ☐ Ei Jäsen voi milloin tahansa

perua suostumuksensa ottamalla yhteyttä yhdistykseen.

Päiväys _____ Allekirjoitus _____

Allekirjoittamalla jäsenlomakkeen, sallin tietojen tallentamisen Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Muistiliiton yhteiseen jäsenrekisteriin jäsenlehtien postitusta varten. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön. Jäsentietojen käsittelystä ja rekisteröidyn oikeuksista saa tietoa jäsenrekisterin tietosuojaselosteesta, jota voi kysyä yhdistyksestä. Jäseneksi voi liittyä myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi

LAHDEN DIAKONIALAITOKSEN

Marie-koti

muistisairaille ikäihmisille

Väriä, valoa ja iloa elämään

Marie-kodissa arki on tiiviissä yhteydessä luontoon ja kodin pihassa jokainen voi oleilla turvallisesti mielensä mukaan. Kesällä istutamme yhdessä petuniat, pelaamme mölkkyä ja talven tullen tunnelmoimme takkatulen ääressä.

Marie-kodin asunnot on suunniteltu erityisesti muistisairaille ikäihmisille, joille tarjoamme asumista, hoivaa sekä turvallisen kotiympäristön.

Tämän kaiken mahdollistaa henkilökuntamme, joka on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa.

- Marie-koti on Lahden ensimmäinen muistisairaiden hoitoon erikoistunut hoivakoti
- Marie-kotiin voit tulla asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä
- Ateriamme valmistaa Juveneksen keittiö

Tutustu Dila-koteihin

Dila-koteihin kuuluu myös Lahden keskustassa sijaitseva Betel-koti, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa ja turvallisen kodin ikäihmisille.

Varaa esittelyaika puh. 040 505 1212 ja katso verkkosivut www.dila.fi/dila-kodit.



 **MARIE-KOTI**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

KASAKKAMÄENTIE 16, 15800 LAHTI
WWW.DILA.FI/DILA-KODIT



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

Hollolan palvelutaloyhdistys HUILI ry tarjoaa ikääntyneille turvallista asumista vuokra-asunnoissa Hollolan Salpakankaalla sijaitsevilla



Palvelutalo Huilissa ja
Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asukkaaksemme

HOLLOLAN PALVELUTALO-
YHDISTYS HUILI RY

Terveystie 25, 15870 Hollola
puh. +358 3 875 8200
fax +358 3 875 8210
www.huili.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Hämeenkatu 5 A 5, 3. krs
15110 Lahti

*Puh (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi*